



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Март 2022
Выпуск № 3



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ О вакцинации против COVID-19стр.2
- ✚ Ждать или не ждать паводка в этом году.....стр.3
- ✚ Профилактика иерсиниоза.....стр.4-5
- ✚ Йодированная соль для здоровья необходима.....стр.6
- ✚ 20 марта – Всемирный день здоровья полости рта.....стр.7
- ✚ 24 марта Всемирный день борьбы с туберкулезом.....стр.8-9

О вакцинации против COVID-19

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

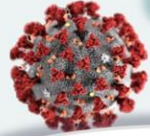
государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**Защити себя и своих близких
от коронавирусной инфекции.
Вакцинируйся!**

COVID-19

Что такое вакцинация?

Вакцинация - высокоэффективный и безопасный способ защиты от инфекций



Для чего проводят вакцинацию?

Иммунизация проводится для формирования невосприимчивости организма к инфекционному заболеванию путем введения вакцины, благодаря которому человек приобретает иммунитет.



Показания к применению:

Профилактика новой коронавирусной инфекции у людей от 18 лет и старше

Куда обратиться?

Для того чтобы вакцинироваться от коронавирусной инфекции, обратитесь в лечебное учреждение по месту жительства.



Вакцинация – это наша безопасность и наша ответственность за здоровье других! Позаботьтесь о своем здоровье и о здоровье своих близких.



Автор: Толкачева Е.А., врач-валеолог

Государственное учреждение «Рогачевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует.

Вакцинация проводится:

- комбинированной векторной вакциной «Гам-КОВИД-Вак» в два этапа: сначала вводят компонент I в дозе 0,5 мл, затем на 21 день вводят компонент II в дозе 0,5 мл.;

- вакциной от COVID-19 Vero Cell компании Sinopharm, производства Китай в два этапа: сначала I в дозу, затем на 21 день вводят 2 дозу.

С 27 декабря 2021 года проводится вакцинация против COVID-19 детей в возрасте 12-17 лет вакциной Vero Cell компании Sinopharm, производства Китай в два этапа.

Перед проведением вакцинации необходим обязательный медицинский осмотр врача-специалиста с измерением температуры тела, сбор эпидемиологического анамнеза, измерение сатурации, осмотр зева, на основании которых врач определяет отсутствие либо наличие противопоказаний к вакцинации.

После проведения вакцинации в первые-вторые сутки могут развиваться с последующим разрешением в течение 3 дней кратковременные общие и местные реакции (непродолжительный гриппоподобный синдром, характеризующийся ознобом, повышением температуры тела, артралгией, миалгией, астенией, общим недомоганием, головной болью, болезненность в месте инъекции, гиперемия,

отёчность). Реже отмечают тошнота, диспепсия, снижение аппетита, иногда — увеличение регионарных лимфоузлов. Возможно развитие аллергических реакций. Рекомендуется в течение 3-х дней после вакцинации не мочить место инъекции, не посещать баню либо сауну, не принимать алкоголь, избегать чрезмерных физических нагрузок.

На 24 февраля 2022 года в Рогачевском районе привиты 1 компонентом 27294 человек - 51,36 % населения района, 20608 человек вакцинированы 2 компонентами – 38,78%, 4127 человек прошли ревакцинацию.

В феврале вакцинация будет проводиться в стационарных пунктах.

- Понедельник - магазин Дружба - с 9.00 до 14.00
- Вторник - Рогачевский территориальный центр социального обслуживания населения - с 09.00 до 14.00, Дом культуры МКК - с 15.00 до 18.00.
- Среда - магазин Восточный с 14.00 до 18.00
- Четверг - магазин Дружба с 9.00 до 14.00
- Суббота - магазин Восточный - с 09.00 до 14.00

В поликлинике прививочный кабинет работает ежедневно.

- Понедельник-пятница с 8.00 до 19.30.
- Суббота с 8.00 до 14.00.
- Воскресенье с 9.00 до 14.00.

Вакцинация – единственный эффективный способ борьбы против вируса. Сделав вакцинацию, Вы защитите себя и своих близких! Однако, помните: вакцина против COVID-19 не отменяет для привитого пациента необходимость носить защитную маску, а также соблюдать социальную дистанцию!

Ждать или не ждать паводка в этом году

Ежегодно в результате паводка возможно массовое загрязнение воды в колодцах и скважинах. Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями.



До наступления паводка.

- ✚ Произведите уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов.
- ✚ Оборудуйте крышками колодцы, содержите в исправности и чистоте колодезные срубы.
- ✚ Проведите работы по уничтожению грызунов.
- ✚ Храните воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов.
- ✚ Сделайте запас бутилированной воды, продуктов питания с пролонгированными сроками годности, расположите их как можно выше в местах, не доступных для воды.

В период паводка.

- ✚ Используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду.
- ✚ Не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывайте их водой (бутилированной или кипяченой), обдавайте кипятком.
- ✚ При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью в территориальную организацию здравоохранения.

После паводка.

- ✚ Очистите подворье от мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку твердых бытовых отходов.
- ✚ Соберите (обязательно в перчатках!) и закопайте на глубину не менее 1 м павших животных и грызунов.
- ✚ Проведите очистку колодца (скважины) с его полным откачиванием и дезинфекцией. Только после лабораторного исследования проб воды и получения заключения о ее безопасности можно использовать воду для хозяйственно-бытовых и питьевых нужд.
- ✚ Произведите обеззараживание помещения дворового туалета разрешенными дезинфицирующими средствами.
- ✚ Тщательно мойте руки с мылом после работы на приусадебном участке, посещения туалета и перед едой.
- ✚ При работе на приусадебном участке используйте средства защиты рук, не принимайте пищу и не курите во время работы, чтобы инфекция с загрязненных рук не попала в организм.
- ✚ При выполнении на приусадебном участке работ, связанных с пылеобразованием, прикрывайте рот и нос медицинской маской или марлевой повязкой.
- ✚ Не пейте воду из родников в местах подтопления и не используйте для хозяйственно-бытовых нужд воду естественных водоемов. Для питья также рекомендуем использовать бутилированную воду.
- ✚ Тщательно мойте и обдавайте кипятком овощи и ягоды, выращенные на приусадебных участках, подвергшихся затоплению паводковыми водами.

Помните, соблюдение элементарных гигиенических правил в повседневной жизни, при возникновении чрезвычайной ситуации, а также выполнение наших рекомендаций предохранит Вас от многих заболеваний.

Профилактика иерсиниоза

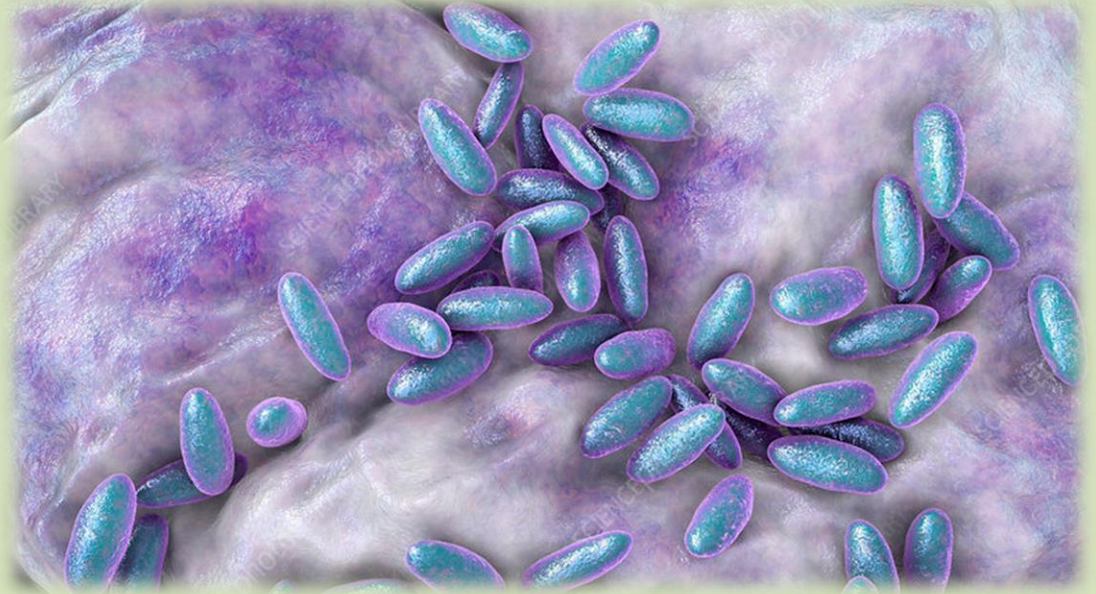
ИЕРСИНИОЗ - острое кишечное инфекционное заболевание, характеризующееся острым началом, высокой и длительной лихорадкой, преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, с сыпью на коже, вовлечением в патологический процесс различных органов и систем, сопровождающийся болями в мышцах и суставах.

Заболевание широко распространено во всем мире, в Гомельской области в настоящее время регистрируются

спорадические случаи в течение всего года.

Сезонность для иерсиниоза не характерна.

Увеличение заболеваемости отмечается в зимний и весенний периоды, вследствие повышения биологической активности грызунов.



Болеют иерсиниозом как взрослые, так и дети всех возрастных групп, но чаще 2-5 лет, а также пожилые люди с ослабленным иммунитетом. В коллективе возможны массовые заболевания при употреблении одного и того же инфицированного продукта.

Актуальность иерсиниоза заключается в том, что возбудители заболевания распространены повсеместно: они обнаруживаются в почве, пресной воде, пищевых продуктах (овошах, фруктах, ягодах, мясе, молочных продуктах), в организме диких и домашних животных.

Опасным для человека является то, что иерсинии способны жить и размножаться в пищевых продуктах: свежих овощах сохраняются - до 3-х месяцев, соленых - до 3 - 15 дней, хлебе и кондитерских изделиях - до 16 - 25 дней, молоке - до 17 дней, молочных продуктах (твороге и сыре) - до 20 дней, сливочном масле - до 124 дней. Продуктами, наиболее часто подвергающимися заражению возбудителями иерсиниоза, являются овощи и корнеплоды - морковь, капуста, зеленый и репчатый лук, различные соленья - квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры.

Иерсиниям не страшны условия пониженной температуры холодильника - более того, при такой температуре (4-8 °С) они лучше себя чувствуют и быстрее размножаются.

Источником инфекции являются мышевидные грызуны, сельскохозяйственные животные (свиньи, крупный рогатый скот), домашние животные (собаки, кошки), птицы, а также больной человек и бактерионоситель. Выделяя возбудитель с фекалиями и мочой, больные животные загрязняют различные объекты окружающей среды, в т. ч. пищевые продукты. Возбудитель через загрязненную фекалиями почву попадает к другим животным, в том числе домашним.

Факторами передачи чаще всего являются инфицированные овощи и фрукты, корнеплоды, употребляемые в пищу в сыром виде, либо без предварительной или недостаточной термической обработки, а также мясные продукты и птица, молоко и молочные продукты, приготовленные с нарушением температурного режима или вторично обсемененные готовые блюда, вода при употреблении из открытых водоемов. Человек может заразиться и при

контакте с больными животными (животноводы, работники мясоперерабатывающих предприятий). Заражение от человека (через руки, посуду, предметы обихода) происходит довольно редко (как правило, связано с низкой гигиенической культурой).

Основной путь передачи иерсиниоза - пищевой (алиментарный). Не исключены также контактно - бытовой и водный путь.

Инкубационный период длится от 4 до 18 дней.

Клиническая картина.

Чаще всего заболевание начинается внезапно с повышения температуры до 38 - 40°C, озноба, общей слабости.

Лихорадочный период обычно длится 7

- 10 дней. Выражены признаки общей

интоксикации: головная боль,

головокружение, слабость,

недомогание, снижение аппетита, боли

в мышцах и суставах. Затем

появляются интенсивные боли в

животе, локализующиеся

преимущественно в правой

подвздошной области, учащенный стул

(до 10-15 раз в сутки). На кожных

покровах могут появляться различные

высыпания, чаще всего скарлатиноподобного

характера. Характерно увеличение лимфатических узлов, печени и селезенки.



Чтобы избежать заболевания, следует выполнять основные меры профилактики:

- ✚ не следует покупать, хранить и употреблять в пищу овощи, фрукты и ягоды с признаками порчи;
- ✚ подвергать тщательной первичной обработке овощи, корнеплоды, фрукты и ягоды, идущие на приготовление блюд, употребляемых в сыром виде (очистка, мытье, затем промывание под проточной водой и ошпаривание кипятком);
- ✚ готовые к употреблению продукты и блюда необходимо хранить отдельно от сырых продуктов в закрытом контейнере или пакете;
- ✚ соблюдать технологию приготовления блюд из мяса, птицы и других продуктов животного происхождения, подвергая достаточной термической обработке;
- ✚ хранить продукты только в течение рекомендованного срока годности, даже в холодильнике;
- ✚ салаты следует употреблять в пищу только в свежеприготовленном виде;
- ✚ для обработки сырых и готовых продуктов необходимо использовать отдельный кухонный инвентарь и посуду (разделочные доски, ножи, миски), затем тщательно промывать и просушивать;
- ✚ для питья использовать качественную питьевую воду (кипяченую либо бутилированную, фасованную в заводской упаковке);
- ✚ строго соблюдать правила личной гигиены;
- ✚ проводить профилактические и дератизационные мероприятия по борьбе с грызунами;
- ✚ рекомендуется регулярно, не реже одного раза в месяц подвергать влажной обработке холодильник, чтобы предотвратить заражение продуктов иерсинией.

Соблюдайте меры профилактики и будьте здоровы!

Йодированная соль для здоровья необходима

Йододефицитные заболевания — расстройства, связанные с дефицитом йода, которые рассматриваются Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как наиболее распространённые во всем мире заболевания неинфекционного характера. Йод дефицит может приводить к развитию патологий щитовидной железы и умственным расстройствам различной степени тяжести. Наиболее распространённые из йододефицитных заболеваний: эндемический зоб, эндемический кретинизм или врождённая умственная недостаточность.

По данным ВОЗ, около 2 миллиардов людей, а это одна третья часть населения планеты, имеют повышенный риск развития заболеваний в результате дефицита йода в питании. Около 285 миллионов детей школьного возраста в мире потребляют недостаточное количество йода.

В природе химический элемент йод распространен крайне неравномерно — где-то его вполне достаточно, а где-то ощущается его острая нехватка. Больше всего йода присутствует в воде, воздухе и почве морских районов, а вот в гористой местности, на территориях с подзолистыми и сероземными почвами его недостаточно. Территория Республики Беларусь относится к территории с легкой и средней степенью йодного дефицита. Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека: до 1 года жизни - 50 мкг; от года до 2 лет - 70 мкг; от 2 до 6 лет - 90 мкг; 7 – 12 - 120 мкг; от 12 лет и старше - 150 мкг; беременные и кормящие - 200 мкг; люди пожилого возраста - 100 мкг.

У человеческого организма в природе есть три источника йода: вода, воздух и пища. Что касается пищи, то наиболее простым способом удовлетворения его потребности в этом минерале является ежедневное использование йодированной соли.

Для восполнения нехватки йода в питании используются методы индивидуальной, групповой и массовой йодной профилактики.

Массовая йодная профилактика - наиболее эффективный и экономичный метод ликвидации дефицита йода. С целью преодоления йодного дефицита в Республике Беларусь разработан проект национальной программы по ликвидации йододефицитных состояний в республике.

Индивидуальная йодная профилактика предполагает использование профилактических лекарственных средств, обеспечивающих поступление физиологического количества йода.

Групповая йодная профилактика предполагает назначение адекватного питания (содержащие йод адаптированные смеси для грудных детей, йодированная соль и др.) и применение профилактических лекарственных средств: йодсодержащих препаратов витаминов, препаратов йода. Эта профилактика должна осуществляться в группах наибольшего риска йододефицитных заболеваний под контролем специалистов (дети, особенно раннего возраста, подростки, беременные и кормящие женщины, организованные контингенты жителей в йододефицитных регионах: детские сады, школы, предприятия и учреждения).

Как правильно хранить и использовать йодированную соль? Йодированная соль должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу. После покупки соль храните в сухой посуде в темном помещении (шкафу) при температуре не выше 25⁰ С. Солить пищу необходимо в конце термической обработки, при высокой температуре йод быстро разрушается. Не следует насыпать в солонку больше соли, чем ваша семья сможет употребить за 1 – 5 дней.



20 марта – Всемирный день здоровья полости рта



Кариес — это последствие вредного воздействия микроорганизмов зубного налета.

Основными причинами кариеса зубов являются: плохая гигиена полости рта, нерациональное потребление углеводов, недостаток фтора и кальция в организме.

Зубной налет накапливается в межзубных промежутках, там, где затруднено очищение зубов. При поступлении углеводов с пищей

микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоту, которая воздействует на зубы и приводит к кариесу. Поэтому очень важно, чтобы зубной налет был хорошо удален зубной щеткой. Однако это не поможет, если в зубе есть кариозные полости. Их необходимо лечить.

Самый большой вред люди наносят своим зубам, когда в перерывах между завтраком, обедом и ужином едят сладости и пьют сладкие напитки, не имея возможность после этого почистить зубы.

Разумный режим питания: полноценное 3-4 разовое питание с минимумом перекусов. Если без них нельзя надо заменить сладкие перекусы сыром, творогом, молоком, йогуртом, орехами, яблоками и т.д.

Следует помнить, что чем чаще перекусываешь, тем больше наши зубы подвергаются опасности развития кариеса.

Сахар является «виновником» прироста кариеса. Необходимо приучать себя к ограничению в рационе питания кондитерских изделий, потребление сахара до 30г в день.

Пакетик конфет, съедаемых одна за другой в течение дня, наносит зубам гораздо больше вреда чем, если съесть все конфеты сразу.

Сладкое блюдо не должно быть последним в рационе, не есть сладкого на ночь, а также не есть и не пить сладкого после вечерней чистки зубов перед сном.

После приема сладкого полезно почистить зубы или прополоскать рот водой.

Можно использовать жевательную резинку без содержания сахара в течение 5-10 минут, не более. Что представляет собой жевательная резинка? В настоящее время жевательная резинка выпускается пищевой промышленностью и является средством, очищающим и освежающим полость рта, а также стимулирующим слюноотделение.

В полости рта жевательная резинка под действием зубов, слюны и температуры размягчается с выделением ароматических и вкусовых веществ.

К положительным свойствам использования жевательной резинки можно отнести быстрое очищение зубов от остатков пищи и нейтрализация кислот, образующихся в результате жизнедеятельности бактерий за счет активной стимуляции и увеличения скорости слюноотделения, кратковременное освежение полости рта из-за содержащихся в жевательной резинке ароматических веществ, тренировка жевательной мускулатуры.

Необходимо исключить неограниченное, долговременное, беспорядочное и неконтрольное использование жевательной резинки.

Очень кислые фрукты и напитки разрушают зубы, если их употреблять часто. Соки и кисло-сладкие напитки желательнее пить через трубочку, чтобы избежать контакта сахаров и кислоты с эмалью зубов.

Подростки для осуществления гигиенического ухода за полостью рта, должны применять зубные щетки средней жесткости, фторсодержащие зубные пасты, зубные нити.

Выполняя эти простые правила сохраните зубы белыми, красивыми, а главное здоровыми, и они не будут болеть.

24 марта Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулёз - инфекционное заболевание, развивающееся вследствие попадания в организм человека микобактерий туберкулеза.

Источником заражения является больной, который может и не знать о своей болезни, так как туберкулез часто протекает незаметно. Больной человек становится переносчиком болезни и представляет опасность для окружающих. При кашле, смехе, разговоре и сплевывании мокроты образуются взвешенные в воздухе небольшие капельки, содержащие бактерии туберкулеза. Они могут попадать в дыхательные пути здоровых людей и вызывать заболевание. Чем теснее и длительнее контакт с бактериовыделителем, тем больше риск заражения. Особенно большому риску подвергаются дети больных матерей.

Действенной мерой профилактики заражения здоровых людей является правильное лечение бактериовыделителей. Противотуберкулезное лечение быстро (обычно в течение 2-х недель) снижает заразность больного. Лечение заключается в регулярном и длительном (в течение 8-12 мес.) приеме противотуберкулезных препаратов. Такое длительное время необходимо, чтобы гарантированно убить бактерии туберкулеза в организме. Поэтому, даже если самочувствие больного улучшилось и бактерии туберкулеза перестали выделяться с мокротой, нельзя прерывать лечение или нарушать лечебный режим.

Бактерии туберкулеза очень живучи. Как только лечение прервалось или доза лекарств снизилась, они восстанавливают свою жизнедеятельность и приобретают устойчивость к противотуберкулезным препаратам, что делает дальнейшее лечение малоперспективным.



Единственным и реальным способом выявить болезнь на раннем этапе является флюорографическое обследование. Это - самый надежный и безопасный метод выявления туберкулеза легких.



Необходимо обратиться к врачу, если в течение более 3-х недель имеется хотя бы один из признаков болезни:

- Кашель - сухой или с выделением мокроты (усиление кашля - у курильщиков).
- Повышение температуры тела (лихорадка).
- Потеря веса (похудание) при обычном питании.
- Сильная потливость особенно ночью.
- Боль в груди.
- Одышка при небольшой физической нагрузке.
- Кровохарканье (немедленно обратитесь к врачу).

Если больной выполняет предписанный режим в течение всего курса лечения, он, вероятнее всего, выздоровеет. Особенно важно строго соблюдать режим терапии в первые 6 мес. лечения. При перерыве в лечении присутствующие в организме неубитые лекарствами бактерии туберкулеза могут снова начать размножаться.

Факторы, снижающие защитные силы организма и способствующие развитию туберкулеза:

- Употребление алкоголя, наркотических средств, курение.

- Недостаточное и неправильное питание, голодание, неблагоприятные условия жизни.
- Наличие хронических болезней (ВИЧ-инфекция, сахарный диабет, лейкоз, язвенная болезнь и др.).
- Длительный контакт с больным активной формой туберкулеза.
- Физические и нервные перегрузки, преклонный возраст.



Основа профилактики болезни - - здоровый образ жизни.



Если выявлен туберкулез, необходимо добросовестно принимать лечение согласно назначениям врача, Огромное значение имеет поддержка родственников и друзей. Они могут и должны оказывать моральную поддержку и следить за соблюдением режима лечения. Но прежде всего результативность и эффективность лечения зависят от самого больного.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский зональный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>

**Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно**